



能登町の豊かな食で  
元気なからだをつくりましょう

## 高校生が考えたおすすめ朝ごはんレシピ

令和4年2月発行

発行 能登町役場健康福祉課

〒927-0492

石川県鳳珠郡能登町字宇出津ト字50番地1

(0768) 62-8514

編集 能登町役場 健康福祉課

印刷 能都印刷

# 高校性が考えた おすすめ朝ごはんレシピ

～簡単・おいしい・朝ごはん～



## も く じ

高校生が考えた朝ごはんレシピ・朝ごはんの効果

---

最優秀賞 ハムたまおにぎり・ピーマンのおかか和え ……1

---

優秀賞 のりとツナのチーズトースト ……2

---

優秀賞 照り焼きチキンサンド ……3

---

入賞 フレンチトーストとサラダ ……4

---

入賞 ワンプレート朝食 ……5

---

主食・主菜・副菜をそろえて「まんてん朝ごはん」・

手軽な食材をプラスして栄養アップ！ ……6

---

# 高校生が考えた朝ごはんレシピ

能登町食育推進計画（※）では、重点取組事業として朝ごはんレシピの開発・普及を掲げています。能登町の高校生は、卒業後に地元を離れ一人暮らしをはじめの方も少なくありません。そして、20代の若い世代では、他の世代と比較して朝食の欠食率が高いという調査結果があることを踏まえ、令和3年8月に高校生を対象とした朝ごはんレシピコンテストを開催しました。

全応募作品58点の中から、厳選された5点をまとめました。ぜひ、朝ごはんづくりの参考にご活用ください。  
※令和2年3月策定

## ☀朝ごはんの効果

### 1. 体内時計のリセット

体のリズムを作っている体内時計は24時間よりも長いのでリセットする必要があります。朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、休息モードから活動モードへ切り替わります。



### 2. 便秘の解消でお腹すっきり

朝ごはんを食べると、胃・腸が刺激され、正しい排便習慣につながります。



### 3. 集中力アップ

朝ごはんを食べることで、脳に必要な栄養をしっかりとることができます。朝ごはんを食べている子の方が、学習・運動能力が高い傾向があります。



最優秀賞

## ハムたまおにぎり・ ピーマンのおかか和え

朝からしっかり  
食べられるおかず  
おにぎり！  
おかか和えも  
レンジでかんたん！



《材料》	《分量1人分》
【ハムたまおにぎり】	
ごはん	165g
卵	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚
のり	1/2枚
【ピーマンのおかか和え】	
ピーマン	2個
かつお節	少々
ごま	少々
しょうゆ	少々

### 《作り方》

#### 【ハムたまおにぎり】

- 卵に塩・こしょうを加え、薄焼き卵を作り、1/2に切る。
- ハムを焼き、1/2に切る。
- スライスチーズを1/2に切る。
- のりを縦に1/2に切る。
- ラップを広げ、のりをのせる。その上に、ハム・チーズ・薄焼き卵をのせる。
- 半分量のごはんを俵型に握って5の上ののせる。のりで巻くようにラップで包む。

#### 【ピーマンのおかか和え】

- ピーマンの種を取り、千切りにする。
- レンジで50秒～1分加熱し、かつお節・ごま・しょうゆを加え、和えて完成。

栄養成分(1人分) エネルギー 444kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.0g 塩分 2.2g



優秀賞



## のりとツナの チーズトースト

韓国のりのほどよい塩分を活かした減塩メニュー！



《材料》	《分量1人分》
食パン(6枚切り)	1枚
マヨネーズ	小さじ1
ツナ(缶)	30g(小1/2缶)
韓国のり	2枚
とろけるチーズ	20g
【付け合わせサラダ】	
水菜	15g
ミニトマト	2個

### 《作り方》

1. ツナの水気をきり、ちぎった韓国のりと混ぜ合わせる。
2. 食パンにマヨネーズをぬる。
3. 2のパンに1を広げてのせ、チーズをかける。
4. オープントースターで、チーズがとけるまで焼く。
5. 水菜を2~3cmの長さに切り、ミニトマトを洗う。
6. 器に食べやすい大きさに切ったパンと水菜、ミニトマトを盛り付ける。

栄養成分(1人分) エネルギー 345kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 塩分 1.8g

優秀賞



## 照り焼きチキンサンド

作り置きの照り焼きチキンとキャロットラペがあればすぐできる！  
ボリュームたっぷり朝ごはん



《材料》	《分量1人分》
食パン(6枚切り)	1枚分
マヨネーズ	適量
ゆで卵	1/2個分
【照り焼きチキン】	
サラダチキン	30g
みりん	大さじ1弱
酒	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1弱
はちみつ	5g
砂糖	少々
レタス	3枚
【キャロットラペ】	
にんじん	1/4本
塩	適量
オリーブオイル	小さじ1
酢	小さじ1
こしょう	少々

### 《作り方》

1. ゆで卵を輪切りにする。
2. 照り焼きチキンを食べやすい大きさに切る。
3. キャロットラペを作る。にんじんを千切りにする。塩をふり、しんなりしたらしばって水気を切る。
4. 3にオリーブオイル・酢・こしょう・塩を加え、混ぜる。
5. 食パンにマヨネーズをぬる。
6. 5の上に、レタス・照り焼きチキン・ゆで卵・にんじん・レタスをのせ、パンではさむ。
7. 6を半分に分ける。

栄養成分(1人分) エネルギー 394kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.8g 塩分 3.3g

入選



## フレンチトーストとサラダ

甘すぎないフレンチトーストは朝食にもおすすめ！  
サラダにチキンとチーズをプラスで栄養バランスアップ



《材料》	《分量1人分》
【フレンチトースト】	
食パン(6枚切り)	1枚
卵	1個
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1
バター	10g
【サラダ】	
サラダチキン	20g
キャベツ	20g
きゅうり	10g
トマト	1/4個
スライスチーズ	1枚

- 《作り方》
- 【フレンチトースト】
1. 食パンを半分に切る。
  2. ボウルに卵・牛乳・砂糖を入れ、よく混ぜて食パンを浸す。
  3. フライパンを熱して、バターを溶かし、2を入れる。両面に焼き色がつくまで焼き、器に盛りつける。
- 【サラダ】
1. キャベツ、きゅうりは千切りにして器に盛る。
  2. サラダチキンをほぐし、1の上のにせる。トマトをスライスし、チーズは2等分し、1に添える。

栄養成分(1人分) エネルギー 476kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.7g 塩分 2.2g

入選



## ワフプレート朝食

ミックスベジタブルをちりばめて色どりアップ



《材料》	《分量1人分》
ホットケーキミックス	75g
卵	1/2個
牛乳	50ml
油	適量
ウインナー	2個
ブロッコリー	30g
ミックスベジタブル	20g
卵(目玉焼き用)	1個

- 《作り方》
1. ホットケーキを焼く。
  2. ウインナーに切れ目を入れて、焼く。
  3. 目玉焼きを作る。
  4. ブロッコリーとミックスベジタブルをそれぞれゆでる。
  5. 1~4を器に盛りつける。

—ふんわりホットケーキのコツ—  
・ホットケーキミックスは、混ぜすぎない。  
・裏返すときは、勢いよく。

栄養成分(1人分) エネルギー 532kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.6g 塩分 1.7g

## 主食・主菜・副菜をそろえて「まんてん朝ごはん」

主食  
ごはん・パン



主菜  
魚・卵・肉・  
大豆製品



副菜  
野菜・果物



主食・主菜・副菜がそろくと、栄養バランスまんてんの朝ごはんになります。1日を元気に過ごすために、それぞれの食材がそろうようにしましょう。すぐに食べられるものを用意して組み合わせると、忙しい朝でも手軽に栄養をプラスできます。

## 手軽な食材をプラスして栄養アップ！

主食



冷凍おにぎり



食パン

シリアル



主菜



魚の缶詰め



目玉焼き



サラダチキン

納豆



副菜



トマト



レタス



冷凍野菜



旬の果物